

التقويم الصحي للعام ١٤٤٣هـ

2021 - 2022



محرم الحرام

8 أغسطس - 9 سبتمبر

الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
		1	2	3	4	0
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

صفر

9 سبتمبر - 10 أكتوبر

الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ربيع الأول

10 أكتوبر - 11 نوفمبر

الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

ربيع الثاني

11 نوفمبر - 12 ديسمبر

الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

جمادى الأولى

12 ديسمبر - 1 يناير

الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

جمادى الآخرة

1 يناير - 2 فبراير

الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

التقويم الهجري

١٤٤٣ هـ

2021 - 2022

رجب

2 فبراير - 3 مارس

الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

شعبان

3 مارس - 4 أبريل

الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

رمضان

4 أبريل - 5 مايو

الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

شوال

5 مايو

الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

ذو القعدة

6 يونيو

الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

ذو الحجة

7 يوليو

الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

التقويم الصحي ١٤٤٣هـ 2021 - 2022

١ محرم (8 أغسطس - 9 سبتمبر)


لصحتك ..


تجنب التسوق وانت جائع كي تبتعد عن الإسراف في شراء الأطعمة غير الصحية من السوبرماركت ولا تنسى أن تضع قائمة للتسوق!

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
		١	٢	٣	٤	٥
٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩
٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤	٢٥	٢٦
٢٧	٢٨	٢٩	٣٠	٣١	١	٢
٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩


التقويم الصحي ١٤٤٣هـ 2021 - 2022

٢ صفر (9 سبتمبر - 10 أكتوبر)

لصحة قلبك، لا تفرط في استهلاك المشروبات عالية المحتوى من الكافيين ومادة اليوهاميين، ومنها مشروبات الطاقة. 

زيادة الوزن من عوامل خطر الإصابة بسرطان الثدي، لذا حافظ على نظام غذائي متوازن ونمط حياة صحي للوقاية من سرطان الثدي. 

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
				١	٢	٣
٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧
١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤
٢٥	٢٦	٢٧	٢٨	٢٩	٣٠	١
٢	٣	٤	٥	٦	٧	

اليوم العالمي للقلب 

شهر التوعية بسرطان الثدي 

التقويم الصحي ١٤٤٣هـ 2021 - 2022

٣ ربيع الأول (10 أكتوبر - 11 نوفمبر)

✂️ احرص على قراءة البطاقة التغذوية للأغذية دائما قبل شرائها ، حيث تساعدك قراءة البطاقة التغذوية على معرفة واختيار المنتجات الغذائية الأقل من حيث السعرات الحرارية والدهون والسكر والملح.

🦋 يعد مرض هشاشة العظام من الأمراض الشائعة التي يمكن الوقاية منها عن طريق التغذية السليمة الغنية بالكالسيوم وفيتامين د.

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
					١	٢
٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩ ✂️
١٠	١١	١٢	١٣ 🦋	١٤	١٥	١٦
١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣
٢٤	٢٥	٢٦	٢٧	٢٨	٢٩	٣٠
٣١	١	٢	٣	٤	٥	٦

اليوم العالمي للتغذية



اليوم العالمي لهشاشة العظام



التقويم الصحي ١٤٤٣هـ 2021 - 2022

٤ ربيع الثاني (11 نوفمبر - 12 ديسمبر)

للسكر مسميات بديلة منها : شراب الذرة ، شراب
الفركتوز ، شراب القيقب ، جلكوز ، الدكستروز ،
مالتوز ، وسكروز.

يتواجد السكر بكميات كبيرة في أغلب المشروبات
المفضلة لطفلك مثل شراب ونكتار الفاكهة ،
فاحرص على استبدالها بالماء أو الحليب أو العصير
الطازج.

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤
١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١
٢٢	٢٣	٢٤	٢٥	٢٦	٢٧	٢٨
٢٩	٣٠	٣١	١	٢	٣	٤

اليوم العالمي للسكري



اليوم العالمي للطفل



التقويم الصحي ١٤٤٣ هـ 2021 - 2022

ه جمادى الأولى (12 ديسمبر - 1 يناير)

لصحتك ..

تأكد من تناول حصتين من الأسماك أسبوعيًا على أن تكون أحدهما من الأسماك الدهنية مثل سمك السلمون.

استبدل قلي الطعام بالشواء أو السلق مثل (استبدل رقائق البطاطس المقلية بالرقائق المطهية في الفرن).

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
	١	٢	٣	٤	٥	٦
٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣
١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠
٢١	٢٢	٢٣	٢٤	٢٥	٢٦	٢٧
٢٨	٢٩	٣٠	٣١	١	٢	٣

التقويم الصحي ١٤٤٣هـ 2021 - 2022

٦ جمادى الثاني (1 يناير - 2 فبراير)

لصحتك ..

قلل قدر الإمكان من المصادر العالية بالملح : اللحوم المصنعة ، الوجبات السريعة ، الشوربات الجاهزة ، صلصة الصويا ، مكعبات مرق الدجاج ، المخللات ، الصلصات الجاهزة والمعلبات.


الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
			١	٢	٣	٤
٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١
١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨
١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤	٢٥
٢٦	٢٧	٢٨	٢٩	٣٠	٣١	١


اليوم العالمي للجذام




التقويم الصحي ١٤٤٣هـ 2021 - 2022

٧ رجب (2 فبراير - 3 مارس)


اتباعك لنمط حياة صحي يساعدك أن تتغلب على مضاعفات مرض السرطان. 

تناولك للأغذية ذات المحتوى العالي من الألياف مثل القمح الكامل والخضروات والفاكهة، قد يساهم في خفض خطر الإصابة بسرطان القولون. 

صحتك من أولوياتنا.. فاحرص على الاعتدال في تناول الأطعمة، وعدم الإفراط فيها. 

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
				١	٢	٣
٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧
١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤
٢٥	٢٦	٢٧	٢٨	٢٩	٣٠	٣١

شهر التوعية بسرطان القولون والمستقيم 

اليوم العالمي للسمع 

اليوم العالمي لمكافحة السمّة 


اليوم العالمي للسرطان 


اليوم العالمي للصرع 

اليوم العالمي لسرطان الأطفال 

التقويم الصحي ١٤٤٣هـ 2021 - 2022

٨ شعبان (3 مارس - 4 أبريل)

لا تنسى القيام بنشاط بدني لمدة لا تقل عن ١٥٠ دقيقة
خلال الأسبوع للوقاية من الامراض. 

للوقاية من أمراض الفم والأسنان ، حافظ على نظافة
فمك وقلل من تناول السكريات. 


حافظ على صحتهم باهتمامك بتغذيتهم 

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
						١ ٥ 
٢ ٦	٣ ٧ 	٤ ٨	٥ ٩	٦ ١٠ 	٧ ١١	٨ ١٢
٩ ١٣ 	١٠ ١٤	١١ ١٥	١٢ ١٦	١٣ ١٧	١٤ ١٨	١٥ ١٩
١٦ ٢٠ 	١٧ ٢١ 	١٨ ٢٢	١٩ ٢٣	٢٠ ٢٤ 	٢١ ٢٥	٢٢ ٢٦
٢٣ ٢٧	٢٤ ٢٨	٢٥ ٢٩	٢٦ ٣٠	٢٧ ٣١	٢٨ ١	٢٩ ٢ 

اليوم العالمي للتوحد 

اليوم العالمي لصحة الفم والأسنان 

اليوم الوطني للمشبي 

اليوم العالمي لمتلازمة داون 

أسبوع التغذية الخليجي 

اليوم العالمي للدرن 

اليوم العالمي للكلى 

التقويم الصحي ١٤٤٣هـ 2021 - 2022

٩ رمضان (4 أبريل - 5 مايو)

اهتمامك بصحتك وبغذائك السليم المتوازن دليل على
اهتمامك بنفسك.

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤
١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١
٢٢	٢٣	٢٤	٢٥	٢٦	٢٧	٢٨
٢٩	٣٠	١	٢			

اليوم العالمي للملاريا
الأسبوع العالمي للتحصينات
اليوم العالمي للصحة والسلامة المهنية



يوم الصحة العالمي
اليوم العالمي لشلل الرعاش
اليوم العالمي للهييموفيليا



التقويم الصحي ١٤٤٣هـ 2021 - 2022

١ شوال (5 مايو)

للمساهمة في الوقاية من ارتفاع ضغط الدم قلل من تناول الملح، بحيث لا تتجاوز ٥ غرام يومياً من الملح وهذا ما يعادل ملعقة طعام صغيرة.

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
		١	٢	٣	٤	٥
٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩
٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤	٢٥	٢٦
٢٧	٢٨	٢٩	٣٠	٣١		

اليوم العالمي للتصلب اللويحي المتعدد



اليوم العالمي لمكافحة التدخين



اليوم العالمي للذئبة الحمراء



اليوم العالمي للأسرة



اليوم العالمي لارتفاع ضغط الدم



اليوم العالمي للربو



اليوم العالمي لنظافة اليدين



اليوم العالمي للثلاسيميا



التقويم الصحي ١٤٤٣ هـ 2021 - 2022

١١ ذو القعدة (6 يونيو)

بادر بالتبرع بالدم لإنقاذ حياة شخص آخر ، ولسلامتك عليك تناول وجبة خفيفة بعد الانتهاء من التبرع.

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
			١	٢	٣	٤
٥	٦	٧ 	٨ 	٩	١٠	١١
١٢	١٣ 	١٤ 	١٥	١٦	١٧	١٨
١٩ 	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤	٢٥ 
٢٦	٢٧	٢٨	٢٩	٣٠		

اليوم العالمي للتبرع بالدم



اليوم العالمي للأنيميا المنجلية



اليوم العالمي للبهاق



اليوم العالمي لسلامة الغذاء



اليوم العالمي لأورام الدماغ



اليوم العالمي للالبيينو (المهق)



التقويم الصحي ١٤٤٣ هـ 2021 - 2022

١٢ ذو الحجة (7 يوليو)

لصحتك ..

احرص على تغيير طريقة تحضيرك للسلطات باستبدال الصلصات ذات المحتوى العالي من الأملاح بعصير الليمون والأعشاب.

استبدل الزبادي والحليب المنكه كامل الدسم بالزبادي والحليب المنكه قليل أو خالي الدسم مع إضافة الفاكهة الطازجة

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
					١	٢
٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩
١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦
١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣
٢٤	٢٥	٢٦	٢٧	٢٨	٢٩	٣٠

اليوم العالمي لالتهاب الكبد الفيروسي



اللجنة الوطنية للتغذية
National Nutrition Committee

 @Saudi_NNC

